



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT zuzusenden. Informieren Sie sich über Aktuelles aus dem Themenfeld, Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

Gern können Sie uns Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mitteilen. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [frauengesundheit\(at\)bzga.de](mailto:frauengesundheit(at)bzga.de).

Sie könnten bereits vom Frauengesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie den Newsletter weiter. Interessierte können sich per Email oder unter folgendem Link anmelden www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/ Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Mit freundlichen Grüßen

die Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Bewegung](#)
- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Gesunder Schlaf](#)
- [Gewalt](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit / Erkrankungen](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Sucht](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Internationaler Aktionstag Frauengesundheit

BZgA klärte zu chronischem Unterbauchschmerz auf

Rund zwölf Prozent der Frauen in Deutschland leiden an chronischem Unterleibsschmerz. Sie haben definitionsgemäß über mindestens sechs Monate anhaltende oder immer wiederkehrende quälende Schmerzen in Bauch und Becken. Häufig lassen sich die Beschwerden nicht vollständig klären. Dies kann den Leidensdruck der betroffenen Mädchen und Frauen zusätzlich erhöhen. Anlässlich des Internationalen Aktionstags Frauengesundheit am 28. Mai 2019 informierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf frauengesundheitsportal.de über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei chronischem Unterleibsschmerz.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/)

Bewegung



Neue Broschüre „Menschen in Bewegung bringen“

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in Kurzform

Ausreichende und regelmäßige Bewegung hat nachweislich positive Effekte auf Körper, Geist und Seele. Die neue Broschüre „Menschen in Bewegung bringen – Strukturen schaffen, Bewegung fördern, lebenslang bewegen“ präsentiert in Kurzversion die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat mit dem Informationsmaterial im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit die für Deutschland geltenden, wissenschaftlich fundierten Bewegungsempfehlungen anschaulich zusammengefasst.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



Bewegung senkt den Blutdruck besonders effektiv

Ausdauersport und Stressbewältigung sind wichtige Bausteine zur Senkung des Blutdrucks

Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Bluthochdruck entsteht durch das Zusammenspiel erblicher Anlagen und ungünstiger Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, zu hohe Salzzufuhr, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol, Rauchen und Stress, die den Blutdruck nach oben treiben. Wer seinen Blutdruck mit natürlichen Mitteln senken möchte, sollte sich regelmäßig bewegen und Wege zur Stressbewältigung finden. Ausdauersport hat sich dabei als besonders hilfreich für Menschen mit Bluthochdruck erwiesen.

© Deutsche Herzstiftung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Ernährung



Trinken im Sommer

Bei hohen Temperaturen und/oder körperlicher Anstrengung verliert der Körper viel Flüssigkeit. Da heißt es: viel trinken. Das kann deutlich mehr sein, als die empfohlene Menge von 1,3 bis 1,5 Litern, die ein Erwachsener pro Tag trinken sollte. Kann man aber eigentlich auch zu viel trinken?

© Bundeszentrum für Ernährung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Frauen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 haben höheres Risiko für Folgeerkrankungen und eine geringere Lebenserwartung als betroffene Männer

95 Prozent der derzeit rund sieben Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland sind an einem Typ-2-Diabetes erkrankt. Übergewicht erhöht bei beiden Geschlechtern das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Frauen neigen jedoch im Durchschnitt häufiger zu Übergewicht und Fettleibigkeit als Männer. Und obwohl Männer öfter eine bauchbetonte Fettverteilung aufweisen, ist ein hoher Bauchfettanteil für Frauen ein stärkerer Risikofaktor für die Stoffwechselerkrankung. Frauen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 haben im Vergleich zu betroffenen Männern auch ein höheres Sterblichkeitsrisiko.

© Deutsche Diabetes Gesellschaft

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Familienplanung

Hilfe für Frauen in Not - Über 2200 Beratungen zur vertraulichen Geburt in den vergangenen fünf Jahren

Fünf Jahre „Gesetz zum Ausbau der Hilfen für Schwangere und zur Regelung der vertraulichen Geburt“

Das „Gesetz zum Ausbau der Hilfen für Schwangere und zur Regelung der vertraulichen Geburt“ wirkt. Dies ist Ergebnis einer Befragung im Auftrag des Bundesfamilienministeriums. Schwangere Frauen in Notsituationen nehmen die Beratungsangebote an. Die Möglichkeit der vertraulichen, sicheren Geburt, senkt die Zahl anonymer Geburten ohne ärztliche Versorgung.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

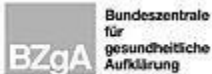
Kinderwunsch bei Krebs: Einfrieren von Ei- und Samenzellen als Kassenleistung

Junge Menschen mit Krebs, die später einmal Kinder haben wollen, stehen mitunter vor einem Problem. Was, wenn die anstehende Krebstherapie die Fruchtbarkeit beeinträchtigt? Eine mögliche Lösung: das Einfrieren von Ei- und Samenzellen vor Therapiebeginn. Ist die Krebstherapie überstanden, lässt sich mit Hilfe der konservierten Zellen mit etwas Glück eine Schwangerschaft herbeiführen. Bisher mussten Betroffene die Kosten für die Kryokonservierung der Keimzellen jedoch selbst bezahlen.

© Krebsinformationsdienst

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Gesunder Schlaf



Tag des Schlafes 2019

Wenn Schnarchen stört: BZgA gibt Tipps für einen erholsamen Schlaf

In vielen Schlafzimmern stört es regelmäßig die Nachtruhe: lautes Schnarchen. Am häufigsten sind Männer im mittleren und höheren Alter von Schnarchen betroffen. Bei Frauen nimmt die Häufigkeit nach den Wechseljahren zu, auch wenn das Phänomen von ihnen häufig nicht wahrgenommen wird. Zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2019 informierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über mögliche gesundheitliche Folgen des Schnarchens. Auf ihren Internetportalen frauengesundheitsportal.de und maennergesundheitsportal.de gibt die BZgA Tipps, wie Schnarchen vermieden werden kann und was förderlich für einen erholsamen Schlaf ist.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Gewalt



bff-Projekt „Suse. Im Recht.“ veröffentlicht Expertise für einen barrierearmen Rechtsweg für Frauen und Mädchen mit Behinderungen

Fast jede zweite Frau mit Behinderungen erlebt körperliche und/oder sexuelle Gewalt. In den seltensten Fällen gibt es rechtliche Konsequenzen für die Täter und Täterinnen. Das bff-Projekt „Suse – sicher und selbstbestimmt. Im Recht.“ setzt sich für einen Abbau der Barrieren im Rechtssystem für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen mit Behinderungen ein.

© Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Krankheitsspektrum



Wenn der Kopf dröhnt: Migräne trifft Frauen fast fünfmal so häufig wie Männer

Frauen bekommen - verglichen mit Männern - besonders häufig Migränemedikamente verordnet. Das zeigt eine aktuelle Auswertung des Gesundheitsreports 2019 der Techniker Krankenkasse (TK). Demnach erhielten 2018 im Durchschnitt fast fünfmal so viele Frauen spezifische Medikamente gegen Migräne und Kopfschmerzen (Triptane) wie Männer.

© Techniker Krankenkasse

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



Harnwegsinfekte mit den richtigen Antibiotika behandeln

Vor allem Frauen sind von Harnwegsinfekten betroffen, die sich unter anderem durch erhöhten Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen äußern. Die Infekte lassen sich mit Medikamenten gut behandeln.

© Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Krebserkrankungen



Jetzt neu: Einladungsverfahren zur Teilnahme an der Darmkrebsfrüherkennung – was steckt dahinter?

Am 01. Juli fällt der Startschuss. Alle gesetzlich krankenversicherten Männer und Frauen ab 50 Jahren erhalten von ihren Krankenkassen eine schriftliche Einladung zur Darmkrebsfrüherkennung. Jeder gesetzlich Versicherte im entsprechenden Alter wird an seine Möglichkeit zur Früherkennung erinnert. Weitere Einladungen erfolgen jeweils im Alter von 55, 60 und 65 Jahren. Ziel ist es, viele Menschen über die Möglichkeiten der Darmkrebsfrüherkennung zu informieren.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit / Erkrankungen



Aktualisierte Patienteninformationen: Angststörungen

Angst gehört zum Leben. Jeder Mensch kennt dieses Gefühl. Es schützt uns in manchen Situationen und kann sogar lebensrettend sein. Bei einer Angststörung dagegen handelt es sich nicht um Angst vor einer echten Bedrohung. Wer davon betroffen ist, hat übersteigerte Angst oder fürchtet sich vor Dingen oder Situationen, die andere Menschen normal finden.

© *Patienten-Information.de*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



Gute Pausenkultur nützt allen

Auf Pausen verzichten, weil so viel zu tun ist? Oder mittags in der freien Zeit schnell ein paar private Dinge erledigen? Besser nicht, rät die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Auszeiten zwischendurch haben viele positive Effekte und sind zudem gesetzlich vorgeschrieben. Die BGW empfiehlt, im Arbeitsalltag auf eine gute Pausenkultur zu achten.

© *Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Sexuelle Gesundheit



BZgA-Kampagne LIEBESLEBEN mit neuen Motiven

Informationen zum Schutz vor HIV und sexuell übertragbaren Infektionen

Mit neuen Motiven führt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) die Kampagne LIEBESLEBEN fort. Die neue Motivlinie weist mit Fragen wie „Zeit für Zärtlichkeit?“, „Nur das Eine im Kopf“ oder „Urlaubsflirt?“ auf Situationen hin, in denen Kondome als Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wichtig sind. Weitere Motive wie „Juckt's im Schritt?“ machen auf mögliche Symptome von weiteren sexuell übertragbaren Infektionen aufmerksam.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Pilzinfektion der Scheide: Wie kommt es dazu?

Hefepilze gehören zur natürlichen Scheidenflora. Wenn sie sich stark vermehren, können sie jedoch eine Entzündung auslösen. In bestimmten Phasen sind Frauen besonders anfällig dafür, zum Beispiel in der Schwangerschaft.

© Gesundheitsinformation.de

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Huml startet Informationskampagne zu sexuell übertragbaren Krankheiten

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml hat ihre diesjährige Schwerpunktkampagne zu sexuell übertragbaren Krankheiten (STI) gestartet. Huml erläuterte: "In den kommenden Monaten informieren wir vor allem über soziale Netzwerke wie YouTube und Instagram verstärkt darüber, wie man sich zum Beispiel vor AIDS oder Syphilis schützen kann. Eingebunden sind sieben 'Internet-Influencer', die uns auf ihren Kanälen bis zum 14. Oktober 2019 unterstützen werden."

© Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Sucht

Ohne Rauchen durch die Schwangerschaft – so kann es klappen

Starke Raucherinnen haben meist große Probleme, in der Schwangerschaft aufzuhören

Starke Raucherinnen haben meistens sehr große Probleme damit, das Rauchen in der Schwangerschaft zu reduzieren oder damit aufzuhören. Eine Auswertung von über 25 Millionen Schwangerschaften in Kalifornien hat vor kurzem gezeigt, dass nur eine von vier Raucherinnen während der Schwangerschaft komplett auf das Rauchen verzichtet. Besonders die starken Raucherinnen schafften es nicht, die Zigarettenmenge zu reduzieren und rauchten bis zur Geburt unvermindert weiter.

© Berufsverband der Frauenärzte

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



Rauchen erhöht auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken

Aktuell rauchen bundesweit 20,8 Prozent der Frauen und 27,0 Prozent der Männer ab 18 Jahren zumindest gelegentlich. Rauchen ist mit vielen ernstzunehmenden Gesundheitsrisiken verbunden und die führende Ursache vorzeitiger Sterblichkeit. Jedes Jahr sterben in Deutschland etwa 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Mit einem Rauchstopp kann das Risiko, aufgrund des Tabakkonsums zu erkranken, deutlich reduziert werden.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Termine

**03.09.2019 -
05.09.2019**

Veranstalter
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Veranstaltungsort
Bonn

3. Bonner Ernährungstage

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) veranstalten in diesem Jahr zum dritten Mal gemeinsam die „Bonner Ernährungstage“: Die DGE startet mit einer Arbeitstagung am 3. und 4. September, das BZfE schließt sich am 5. September mit dem BZfE-Forum an.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**27.09.2019 -
28.09.2019**

Veranstalter
Deutsche STI Gesellschaft (DSTIG)

Veranstaltungsort
Berlin

4. Fachtag "Sexuelle Gesundheit": Forschung zur Sexarbeit & STI-Forschung

Trotz zahlreicher guter Präventionsangebote und zunehmender öffentlicher Wahrnehmung für die Sexuelle Gesundheit sind sexuell übertragbare Infektionen (STI) weiter auf dem Vormarsch, sodass fundierte Kenntnisse selten so wichtig waren wie heute. Der Fachtag widmet sich verschiedenen Fragen der STI-Forschung und nimmt vor dem Hintergrund sexueller Vielfalt insbesondere Lebenswelten im LGBTIQ*-Spektrum in den Blick.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**09.10.2019 -
11.10.2019**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Veranstaltungsort
Augsburg

58. DHS Fachkonferenz SUCHT

Die diesjährige DHS-Fachkonferenz SUCHT zum Thema "#Suchthilfe #Digital" greift aktuelle Entwicklungen in der Arbeit mit Abhängigkeitskranken auf. Wichtiger denn je erscheint eine fachlich-fundierte Auseinandersetzung der Sucht-Selbsthilfe mit den neuen technischen Möglichkeiten.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**10.10.2019 -
20.10.2019**

Veranstalter
Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Veranstaltungsort
Berlin

Gemeinsam statt Einsam - Seelisch gesund zusammenleben

Unser soziales Umfeld erfüllt verschiedene Funktionen: Partner, Freunde, Familie, Nachbarn oder Kollegen sind Gesprächspartner und emotionaler Beistand, sie motivieren uns aber auch zu gemeinsamen Aktivitäten in der Freizeit und achten mit darauf, wie es uns geht. So verbessert ein gutes soziales Umfeld ganz praktisch die körperliche und seelische Gesundheit. Einsamkeit und soziale Isolation dagegen werden heute als Risikofaktor für verschiedene (psychische) Erkrankungen identifiziert. Im Fokus der 13. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit steht dieses Jahr: „Gemeinsam statt einsam - seelisch gesund zusammenleben“.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**01.11.2019 -
01.11.2019**

Veranstalter

Arbeitskreis Frauen-
gesundheit in Medizin,
Psychotherapie und Ge-
sellschaft e.V. (AKF)

Veranstaltungsort
Berlin

Satellitensymposium zur 26. AKF-Jahrestagung: Endometriose

Anlässlich der 26. AKF-Jahrestagung 2019 veranstaltet der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ein Satellitensymposium zum Schwerpunkt Endometriose. Themen sind unter anderem die Perspektive Betroffener, die Versorgung in Deutschland, Stand der Diagnostik und Therapie, Endometriose bei Migrantinnen und viele mehr.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Impressum

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161, 50825 Köln
E-Mail: [frauengesundheit\(at\)bzga.de](mailto:frauengesundheit(at)bzga.de)
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

